

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam *Literature review* hubungan asupan karbohidrat sederhana dan serat dengan kadar glukosa darah dapat disimpulkan :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat sederhana dengan kadar glukosa darah
2. Terdapat hubungan yang signifikan asupan serat dengan kadar glukosa darah

#### **B. Saran**

1. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat perlu memperbaiki pola asupan makan dan membatasi konsumsi tinggi gula agar terhindar dari berbagai macam penyakit dimasa mendatang.

2. Bagi institusi kesehatan

Pemberian konseling dari ahli gizi secara berkala mengenai asupan karbohidrat sederhana dan serat serta kaitannya dengan diabetes mellitus tipe 2. Diharapkan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2 agar mengonsumsi makanan rendah karbohidrat sederhana dan mengandung tinggi serat serta lebih mengatur polanya

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan karakteristik negara yang sama, variable atau jenis-jenis makanan yang serupa, serta analisis artikel yang lebih detail.